

2.091 Zeleninová obloha - paprika

100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
paprika čerstvá	2,00	1,50	2,50	1,90	3,00	2,25	4,00	3,00
hmotnosť porcie v g	15		19		22		30	

Výrobný postup

Papriku umyjeme, zbavíme vnútornej časti, pokrájame a uložíme na chlieb s nátierkou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	19	5	0,17	0,1	0,0	0,7	0,3	2,1	0,1	0,01 ₁	0,0	0,0	22,5	0,0
B	25	6	0,21	0,1	0,0	0,9	0,4	2,7	0,1	0,01 ₄	0,0	0,0	28,6	0,0
C	29	7	0,25	0,1	0,0	1,0	0,4	3,1	0,2	0,01 ₇	0,0	0,0	33,8	0,0
D	39	9	0,34	0,1	0,0	1,4	0,6	4,2	0,2	0,02 ₂	0,0	0,0	45,1	0,0